

راهنمای مبتدی برای موفقیت با CBT (درمان شناختی رفتاری)

رایین لندینگ

www.ketab.ir

نسیم عبدلی - زینب آرامش

انتشارات طاق‌بستان

۱۴۰۰

سرشناسه:	لندینگ، رابین Landing, Robin
عنوان و نام پدیدآور:	راهنمای مبتدی برای موفقیت با CBT/رابین لندینگ؛ [مترجم] نسیم عبدلی، زینب آرامش.
مشخصات نشر:	کرمانشاه: طاق بستان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری:	۶۸ص.
شابک:	۹۷۸-۹۶۴-۵۱۰-۵۴۳-۱
وضعیت فهرست نویسی:	فیبا
یادداشت:	عنوان اصلی: A beginner's guide to success with CBT.
موضوع:	شناخت درمانی
موضوع:	Cognitive therapy
موضوع:	موفقیت
موضوع:	Success
شناسه افزوده:	عبدلی، نسیم، ۱۳۷۷-، مترجم
شناسه افزوده:	آرامش، زینب، ۱۳۶۳-، مترجم
رده بندی کنگره:	RC۴۸۹
رده بندی دیویی:	۸۹۱۴۲/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی:	۸۴۸۸۴۷۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی:	فیبا

کرمانشاه- ابتدای خیابان مدرس نبش خیابان فریبرز فخرایی- ساختمان برلیان- طبقه دوم

Tel: 08338240288

Gmail: Taghbostan.book98@gmail.com

راهنمای مبتدی برای موفقیت با CBT (درمان شناختی رفتاری)

نسیم عبدلی - زینب آرامش



انتشارات طاقستان

صفحه آرا:	فیروزه استوان
طراح:	جواد خالیک
شمارگان:	۱۰۰۰
نوبت چاپ:	اول
قطع:	رقعی
تعداد صفحه:	۶۸
قیمت :	۳۰۰۰۰ تومان

۹۷۸-۹۶۴-۵۱۰-۵۴۳-۱

فهرست مطالب

۱.....	مقدمه‌ای بر درمان شناختی رفتاری CBT
۷.....	تکنیک: گام اول - خودتان را بشناسید
۱۲.....	تکنیک: گام دوم - تغییر رفتار ما
۱۶.....	تکنیک: گام سوم - تغییر افکار ما
۲۰.....	تکنیک: گام چهارم - پیشرفت مثبت را حفظ کنید
۲۴.....	CBT برای کودکان
۲۸.....	CBT برای اضطراب
۳۳.....	CBT برای فوبیا
۳۷.....	CBT برای افسردگی
۴۲.....	CBT برای اعتیاد
۴۵.....	CBT برای خشم
۵۰.....	CBT برای بی‌خوابی
۵۶.....	CBT برای زندگی

مقدمه‌ای بر درمان شناختی رفتاری (CBT)

روش‌های مختلفی برای نزدیک شدن به مشکلات موجود در زندگی وجود دارد. در برخی موارد، مشکلات ممکن است بسیار شدید باشد و می‌تواند شامل مشکلاتی مانند اضطراب، هراس و اعتیاد باشد. اگرچه روان درمانی می‌تواند این مشکلات را به طرق مختلف کنترل کند، اما یکی از راه‌هایی که ممکن است برای شما سودمند باشد، درمان شناختی رفتاری (CBT) است. این نوع درمان می‌تواند در شرایط بالینی انجام شود، اما روش‌های خاصی نیز وجود دارد که می‌توانید بسیاری از اصول را در خانه اعمال کنید.



در این کتاب، ما قصد داریم در مورد بسیاری از جنبه‌های درمان شناختی رفتاری و چگونگی تأثیر آن در زندگی شما بحث کنیم. نه تنها ما به اصول اولیه این روش درمانی می‌پردازیم، بلکه در مورد نحوه استفاده از آن برای برخی از مشکلات رایج که ممکن است در زندگی با آن روبه‌رو شویم نیز بحث خواهیم کرد. این چیزی است که شما ممکن است بخواهید آن را در نظر

بگیرید، زیرا می‌تواند بر توانایی شما در مقابله با مشکلاتی که با آن روبه‌رو هستید تأثیر عمیقی بگذارد.

چرا CBT را انتخاب می‌کنیم؟

دلایل مختلفی وجود دارد که چرا افراد ترجیح می‌دهند از درمان شناختی رفتاری استفاده کنند به جای اینکه با رویکرد درمانی دیگری پیش بروند. شاید یکی از مهم‌ترین مواردی که باید به آن توجه کرد این واقعیت باشد که این نوع درمان موثر است. این فقط یک نظریه نیست، بلکه نتایج قابل اندازه‌گیری را ارائه می‌دهد. نکته دیگری که باید در نظر گرفته شود این است که درمان شناختی رفتاری یک رویکرد مقرون به‌صرفه است، زیرا اغلب یک فرایند درمان کوتاه مدت است که در چه مدت زمان لازم برای استفاده از این روش در زندگی شما ممکن است در موارد مختلف متفاوت باشد، اما اغلب قادر است شرایطی را در مدت زمان نسبتاً کوتاهی مدیریت کند. این امر این امکان را برای شما فراهم می‌کند که در شرایط بالینی تحت درمان قرار بگیرید بدون اینکه مجبور باشید برای سال‌ها درمان، هزینه کنید. البته لازم نیست از این روش درمانی در شرایط بالینی استفاده کنید. کارهای متنوعی وجود دارد که می‌توانید در خانه انجام دهید تا این اصول را در زندگی خود به کار بگیرید. ما در این کتاب در مورد برخی از مزایا بحث خواهیم کرد و به چگونگی استفاده از CBT برای مشکلات خود و مشاهده نتایج خواهیم پرداخت.